

地域円卓カフェ♪ Vol.13

R3.3/19 (金) 13:30~15:30

参加者12名

デザイナー 平山 恵美子さん
(NPO法人なす食育塾 理事長)

【楽しく食を語ろう!】

楽しく食べていますか?

ま(豆類) こ(ごま) わ(海藻) や(野菜) さ(魚、肉) し(キノコ類) い(イモ類) でバランス良く!

食育とは?

「食」を通じて誰もが、健康で幸福な人生を送ることが
できるようにするため

食べる力=生きる力

【食の問題点】

7つの「こ食」・・・孤食、子食、個食、粉食、濃食、固食、小食(他にもあるらしい)

生活習慣病・・・高血圧・高コレステロール等 → 献立のバランスが悪い。野菜が足りない。
塩分過多など

高齢者の低栄養・・・「今日はお漬物だけでいいや」 → 栄養(タンパク質)が足りない!

簡単なもので済ませることが多くなる → それダメ

休憩時間にも熱心に会話
されていました。何を話
しているのかな?

皆さん、家族の為の食事(献立等)に日々苦労されながら、色々工夫
されていることが分かりました。栄養も大事ですがたまには手抜きも
取り入れて、「楽しく食べる」ことを第1に考えたいものです。
家庭での食事が「健康な人生」にどれほど重要なことなのかを、改め
て確認する機会になったのではないのでしょうか。

平山さんは、子供たちが食育を理解できるよ
うにと「食育かるた」を作っちゃいました。

